



L'année 2021-22 a été la plus occupée que le CAPÉ ait connue jusqu'à date!

## 1. Équipe

Notre équipe était composée de 6 étudiantes qui ont agi comme pairs aidantes tout au long de la dernière année universitaire, et d'une étudiante qui s'est jointe comme bénévole au semestre d'hiver:

Année universitaire 2021-22	
Pairs aidants (boursières)	Pairs aidants (bénévoles)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Myriam Cormier (coord.)</li><li>• Dominique Gallant</li><li>• Joëlle Léger</li><li>• Lea Muhigi</li><li>• Emily Plewes</li><li>• Manon Vautour</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marie-Josée Doiron</li></ul>

Les pairs boursiers ont reçu une bourse de 500\$ à la fin de chaque semestre, fournie par l'Université de Moncton. Les membres de l'équipe ont eu accès à de la formation sur la relation d'aide (formation de base du CAPÉ; Premiers soins en santé mentale), et la prévention du suicide (SafeTALK). Une bourse additionnelle de 500\$ fut versée à la membre de l'équipe chargée de la coordination, fournie par la FÉÉCUM.

## 2. Consultations

Le CAPÉ sert la communauté étudiante du début octobre à la fin avril. L'aide fut offerte de façon hybride, en personne et/ou à distance, suivant les restrictions sanitaires, et la préférence de la personne étudiante. L'option d'aide à distance continuera de faire partie de l'offre au CAPÉ à long terme.

La majorité du travail prend place de manière informelle, dans les conversations que les paires aidantes ont au quotidien sur le campus, auprès des personnes en difficulté qu'elles écoutent et redirigent vers les services appropriés sur le campus.

Un certain nombre de ces personnes se présentent au local du CAPÉ pour une rencontre en personne, mais pas toutes. Parfois une conversation rapide entre les cours, un échange par messagerie ou un courriel répond aux besoins de la personne.

On constate un besoin grandissant pour l'aide en santé mentale et une attention plus soutenue au mieux-être personnel chez la population étudiante, et une réticence de moins en moins présente à demander cette aide, ce qui est un développement positif!

Demandes d'aide	
Automne	Hiver
10	2 (messagerie) 6 (courriel) 15* (local du CAPÉ)

*\*Représente le nombre de personnes: plusieurs sont revenues à plus d'une reprise.*

Les difficultés liées au stress, à l'anxiété, ainsi que l'adaptation à la vie universitaire en général restent les raisons les plus fréquemment citées dans les demandes d'aide reçues par le CAPÉ.

### 3. Activités

En ce qui concerne les activités sur le campus au cours des deux dernières années, les restrictions sanitaires ont fait que le nombre d'initiatives fut assez limité.

Ceci dit, une activité a marqué la fin de chaque semestre. Au semestre d'automne, comme il aurait été complexe d'accueillir plusieurs personnes à la fois dans notre local, l'équipe du CAPÉ a organisé une chasse au trésor sur le campus. Des affirmations positives ont été "cachées" un peu partout sur le campus, que les personnes étudiantes pouvaient rapporter au local et échanger contre une trousse de survie aux examens.

L'activité fut un succès, avec plus de 30 troussees qui furent réclamées. Ceci se voulait aussi un moyen amusant de trouver et visiter le local du CAPÉ, et une occasion de rencontrer nos paires aidantes et de jaser quelques minutes pour décompresser durant une période de stress élevé.

À la fin de la session d'hiver, le CAPÉ a pu monter un petit kiosque à la bibliothèque, où les personnes étudiantes étaient invitées à venir prendre une petite collation pendant leurs sessions d'études, et encore une fois à jaser quelques minutes, le temps de recharger un peu leurs batteries.

### 4. Médias sociaux

2020-21 et 2021-22 ont été deux années de développement important pour les médias sociaux du CAPÉ. 2020-21 fut une année très occupée côté contenu vidéo (13), dans le but d'informer la population étudiante sur les services disponibles sur le campus, ainsi que d'explorer les défis particuliers causés par la pandémie au niveau de la santé mentale.

Au cours de la dernière année, l'équipe a déployé de grands efforts pour fournir de petites bouchées de bonheur à la population étudiante de façon régulière. Un total de **58 publications Facebook** et **68 publications Instagram** ont été diffusées, avec une portée moyenne de 217 vues (total global de 127 publications et de 6301 vues individuelles).

Plus de développements sont à prévoir de ce côté, car l'équipe est motivée à explorer diverses avenues pour rendre le CAPÉ encore plus visible et vivant!

# Suivi du rapport précédent

À la fin du dernier rapport (2019) le CAPÉ s'est donné plusieurs objectifs pour améliorer le service. Vu le contexte, aucun rapport n'a été produit en 2019-20 et 2020-21.

Les deux dernières années ont été marquées par des transformations profondes dans la réalité quotidienne de tout le monde, comme on le sait bien. Ceci dit, comme plusieurs des objectifs identifiés en 2019 touchaient aux médias sociaux et au service à distance, il a été possible de réaliser des progrès importants durant cette période difficile.

**Le CAPÉ tient à souligner la contribution de plusieurs membre de l'équipe en 2019-20 et 2020-21, qui ont quitté l'Université depuis:**

- Mohamed Bouya Ely Vall (19-20, 20-21)
- Gabrielle Cloutier (19-20)
- Sabrina Filice (19-20, 20-21)
- Michelle Healey (20-21)
- Vanessa Hyslop (20-21)
- Noémie Lebouthillier (19-20, 20-21)
- Natasha Levesque (19-20, 20-21)
- Sarah Lewis (20-21)
- Pitte N'Dri Marcellin (19-20)
- Josée Richard (19-20)

**MERCI GANG !!!**

À mesure que le campus retrouve son rythme normal, la prochaine année sera l'occasion d'explorer de nouveaux moyens d'aller vers les personnes étudiantes et d'avoir un impact quotidien dans la communauté universitaire. Malgré une demande en pleine croissance pour les services d'appui en santé mentale, il est clair que le modèle de la porte ouverte ne convient pas à tout le monde et qu'il faut multiplier les occasions d'avoir des interactions dans un contexte moins formel. Le CAPÉ veut promouvoir auprès de la communauté universitaire l'importance de soigner sa santé mentale même quand tout va bien, et d'intégrer des actions positives, préventives et réparatrices dans sa routine quotidienne, toujours en ciblant le maintien d'un équilibre.

# Objectifs pour 2022-23

Deux objectifs identifiés en 2019 méritent d'être explorés à nouveau en 2022-2023:

- Sortir plus fréquemment sur le campus et cibler l'**engagement communautaire** par une variété d'activités (kiosques, podcasts/entrevues, marches, aires ou sessions de relaxation, activités thématiques, etc.)
- Augmenter les efforts de **promotion du service** dans les résidences et les Facultés du campus.

Et, en termes d'objectifs neufs:

- Améliorer l'**engagement sur les médias sociaux**, en ciblant plus de participation de la part des abonné.es;
- Viser une meilleure **intégration du CAPÉ** dans la structure de soins du campus;

Encore une fois MERCI à la communauté universitaire et particulièrement au Service de santé et psychologie de l'Université de Moncton pour son appui au CAPÉ.

Juin 2022 | Raymond Blanchard, gestionnaire  
[recherche@fecum.ca](mailto:recherche@fecum.ca) | 506.858.4484